

NOMBRE: _____ CURSO: _____

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El Índice de Masa Corporal permite, de forma sencilla, valorar el peso de la persona en relación a su estatura. Mediante una tabla de referencia se puede realizar un sencillo diagnóstico que puede servirnos para saber si mi peso es el adecuado o no. El resultado obtenido debe ser interpretado de forma individual, ya que cada sujeto es distinto. En ningún caso sustituye a la valoración realizada por un médico especialista, aunque es un dato bastante fiable y sencillo de calcular por nosotros mismos.

Anota y calcula en esta ficha tu IMC:

Peso: _____ kg. Talla: _____ m. $IMC = \text{Peso} / (\text{Talla})^2$ Mi IMC= _____ / (_____)² = _____

MUJERES	HOMBRES	DIAGNÓSTICO	RECOMENDACION
Menos de 16	Menos de 17	Desnutrición	Consulta a tu médico
17 a 20	18 a 20	Bajo Peso	Debes alimentarte mejor
21 a 24	21 a 25	Normal	¡¡Enhorabuena!!
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso	Haz más actividad física
30 a 34	31 a 35	Obesidad	Revisar dieta y más actividad física
35 a 39	36 a 40	Obesidad Marcada	Consulta a tu médico
40 o Más	Más de 40	Obesidad Elevada	Consulta a tu médico

Revisión y análisis de los resultados:

¿A qué crees que se debe tu IMC?

Si no estás dentro de los valores normales, ¿Qué podrías hacer para mejorarlo?

RESPUESTA CARDIOVASCULAR AL ESFUERZO. TEST DE RUFFIER-DICKSON:

Objetivo: Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo.

Desarrollo: Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). Se aplica la siguiente ecuación:

$(P + P1 + P2 - 200) / 10$
$(\text{_____} + \text{_____} + \text{_____} - 200) / 10 = \text{_____}. \text{ Valoración: } \text{_____}$

El resultado es un valor que se conoce como Índice de Ruffier. Este índice se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Normas: La toma de pulsaciones se realiza en 15 segundos multiplicando por 4.

Material: Cronómetro y Pulsómetro (opcional)

Valoración:

Excelente	0 - 1
Muy Bien	1 - 5
Bien	6 - 10
Mediano	11 - 15
Bajo	+15

ACTIVIDAD: Realiza estas dos pruebas a tres personas de tu entorno cercano (una más joven, una de tu edad y otra mayor que tú). Asegúrate de que no tengan ningún impedimento físico para realizarla. Analiza los resultados y escribe a qué conclusiones llegas.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y TEST DE RUFFIER-DICKSON.

Profesor: Alejandro Jiménez Camacho.